

Консультация для родителей
«Закаливайте своих детей с раннего
возраста»

Подготовила:
воспитатель логопедической группы
Е.Г.Сидубаева

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания **детей**, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи **закаливания**: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при имеющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. При организации **закаливания** необходимо учитывать состояние здоровья **детей**, их **возраст**.

В качестве основных средств **закаливания** используются естественные природные факторы (*воздух, солнце, вода*) при обязательном использовании следующих условий:

1. Индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода **закаливания**;
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора;
3. Систематичность **закаливания**;
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время **закаливающих процедур**.

Суть **закаливания состоит в следующем**: постоянно, изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнца. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани, слизистую поверхность. Человек, систематически занимающийся **закаливанием**, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы.

Здоровый **закаленный** человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды.

Первое, с чего необходимо начинать **закаливание** – это избавить ребенка от перегревания. Итак, первое условие эффективного **закаливания** – это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребенка. Обувь также должна рассматриваться, как эффективное не только гигиеническое, но и **закаливающее средство**, особенно в домашних условиях. Здесь необходимо напомнить о том, что почти забыто в наши дни – хождение босиком. Большинство маленьких **детей** любят ходить босиком. Однако, как и при других методах **закаливания**, важно выполнять определенные правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин.) на коврике босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке

или по песку. Постепенно время хождения босиком увеличивать. При посещении бассейна необходимо иметь специальную обувь, из-за риска заразиться грибковыми заболеваниями.

Следующим условием эффективного **закаливания** является поддержание рационального температурного режима в помещении. Ребенок с маленького **возраста** должен быть приучен хорошо себя чувствовать при температуре в помещении не выше 18 С.

Т. Н. Странский подчеркивал необходимость искусственного создания контрастных температур в быту ребенка. Охлаждение – хорошее **закаливающее средство**, которое можно применять у **детей в игровой форме**. Например, когда ребенок еще не спит, но уже согрелся, можно быстро одернуть одеяло и спустя несколько секунд набросить одеяло обратно. Желательно в помещениях создавать условия для колебания температуры в определенном диапазоне.

Итак, правильное использование теплозащитных свойств одежды и регуляции температуры помещений является обязательным условием эффективного пассивного **закаливания**.

Под активным **закаливанием** понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т. е. **закаливающих процедур**. Существующие методы **закаливания** можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные. К первым относятся методы **закаливания воздухом**. Это объясняется тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Поэтому пребывание ребенка на воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Ежедневные прогулки (не менее 4ч., а также дневной сон на свежем воздухе могут и должны быть эффективным методом **закаливания** ребенка в каждой семье.

Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку и доведите температуру до 14-15С., а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.

Еще одной хорошей **закаливающей** процедурой является сон на свежем воздухе или в помещении с открытыми форточками. Очень полезен сон на балконе.

Солнечные ванны также хорошее укрепляющее и **закаливающее средство**. Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожении всех бактерий и вирусов, повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Длительность первых солнечных ванн при температуре +19- +20С – 5-6 мин. Время каждой

последующей процедуры увеличивается на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой. Обязательно наличие головного убора с козырьком. И зимой можно подвергаться воздействию солнечных лучей во время прогулок, подвижных игр на свежем воздухе (*хоккей, катание на санках, катание с горки*).

Вода для **закаливания** применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Все традиционные методы водного **закаливания** делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым – обтирание, обмывание, душ, купание. Одним из популярных и действенных методов водного **закаливания** является купание в открытых водоемах. Однако для получения **закаливающего** и оздоровительного эффекта следует соблюдать ряд правил: длительность первых погружений в воду при температуре воды +23-+25С не должна превышать нескольких минут, постепенно купание можно довести до 15 мин. Один совет: многие **родители** боятся появления дрожи, а между тем именно ее начало означает, что ребенок должен выйти из воды, обтереться и побыть некоторое время на солнце.

Закаливающий эффект плавания в бассейне может быть достигнут только при соблюдении определенных правил: правильная температура воды и воздуха в помещении. Также хорошо повышает эффект плавания прием контрастного душа после тренировки – нетрадиционный метод **закаливания**. Поток теплой воды или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи.

Итак, если **родители** хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны **закалывать его с раннего детства**.

В «*минимум*» **закаливания** входят обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18С, ежедневное применение воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с **закаливающими процедурами**.

Солнце, воздух и вода должны быть друзьями вашего ребенка с детства.